

# Badania, które mogą uratować życie: mammografia i cytologia na NFZ

**Rak piersi i rak szyjki macicy to dwa nowotwory, które wciąż zbierają w Polsce śmiertelne żniwo. Co roku tysiące kobiet słyszą diagnozę, którą mogłaby brzmieć inaczej, gdyby wcześniej zdecydowały się na proste, bezpłatne badania. Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje dwa programy profilaktyczne – Profilaktykę Raka Piersi i Profilaktykę Raka Szyjki Macicy – które dają szansę na wczesne wykrycie zmian i skuteczne leczenie. Mammografia i cytologia to nie tylko badania – to narzędzia, które mogą uratować życie. Dlaczego warto z nich skorzystać i jak to zrobić? Odpowiedź jest prostsza, niż myślisz.**

## Mammografia: wczesne wykrycie raka piersi

Rak piersi jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych wśród Polek. Rocznie diagnozuje się go u około 20 tysięcy kobiet, a wiele z nich trafia do lekarza zbyt późno. Początkowo nie daje żadnych objawów – guzek czy zmiana w piersi często pozostają niezauważone przez długi czas. Właśnie dlatego regularne badania są tak ważne. Program Profilaktyki Raka Piersi, finansowany przez NFZ, skierowany jest do kobiet w wieku od 45 do 74 lat.

Jak wygląda mammografia? To szybkie i bezpieczne badanie rentgenowskie, które pozwala wykryć nawet najmniejsze zmiany w tkance piersi – takie, których nie wyczujesz palcami podczas samobadania. Kobieta staje przed aparatem, a technik ustawia jej pierś na specjalnej płycie. Następnie urządzenie delikatnie ją uciska, by wykonać zdjęcie – trwa to zaledwie kilka sekund. Cała procedura trwa kilka minut i choć może być chwilowo niekomfortowa, nie jest bolesna. Jeśli wynik jest prawidłowy, na kolejne badanie wracasz za dwa lata. Jeśli coś budzi wątpliwości, lekarz kieruje na dalszą diagnostykę.

Co ważne, do programu nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy, że jesteś w odpowiednim wieku i w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywałaś mammografii. Mo-

żesz zgłosić się do poradni stacjonarnej lub skorzystać z mammobusu, który dociera nawet do mniejszych miejscowości. Sprawdź na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl), gdzie znajduje się najbliższa placówka, i zadzwoń, by umówić się na wizytę.

## Cytologia: tarcza przeciw rakowi szyjki macicy

Rak szyjki macicy to kolejny groźny przeciwnik, który atakuje kobiety w Polsce – co roku diagnozuje się go u ok. 2,5 tys. Polek, a blisko połowa z nich umiera, bo zgłasza się za późno. Tymczasem na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Klucz? Regularna cytologia, którą oferuje Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Ten program skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 64 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie wykonywały tego badania.

Cytologia to proste, bezbolesne badanie, które wykonuje ginekolog lub położna. Podczas wizyty do pochwy wprowadza się wziernik, a następnie specjalną szczoteczką pobiera się wymaz z szyjki macicy. Materiał trafia na szkiełko i do laboratorium, gdzie oceniany jest pod mikroskopem. Całość trwa kilka minut i nie wymaga żadnego przygotowania poza unikaniem leków dopochwowych przez kilka dni przed badaniem oraz wybraniem terminu między 4. dniem po miesiącz-

ce a 4. dniem przed kolejną. Jeśli wynik jest prawidłowy, kolejne badanie za trzy lata. Jeśli coś niepokoi, zostaniesz skierowana na dalsze badania, np. kolposkopię, a w razie potrzeby – na leczenie.

Podobnie jak w przypadku mammografii, do programu nie trzeba skierowania. Wystarczy zgłosić się do poradni ginekologicznej lub położnej POZ, która ma umowę z NFZ. Listę placówek znajdziesz w wyszukiwarce „Gdzie się leczyć” – <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne> – wybierz swoją miejscowość, zadzwoń i umów się. To chwila, która może zmienić wszystko.

## Dlaczego warto?

Oba programy mają jeden cel: wykryć chorobę, zanim da o sobie znać. Rak piersi i rak szyjki macicy rozwijają się podstępnie, ale wcześniej zauważone są w pełni uleczalne. Mammografia potrafi wychwycić zmiany wielkości ziarenka piasku, a cytologia – stany przedrakowe, które można zatrzymać, zanim przekształcą się w nowotwór. W obu przypadkach nie musisz być chora, by się zbadać – programy są dla zdrowych kobiet, które chcą mieć pewność, że takie pozostaną.

NFZ finansuje te badania w całości, więc nie ponosisz żadnych kosztów. Nie musisz też martwić się o formalności – brak skierowania to ukłon w stronę każdej z nas, by



ułatwić dostęp do profilaktyki. Wystarczy dowód osobisty i chęć zadbania o siebie. Wiek 45-74 lat dla mammografii i 25-64 lat dla cytologii to ramy, które obejmują miliony Polek – być może także Ciebie.

## Profilaktyka w praktyce: jak się zapisać?

Zacznij od sprawdzenia, czy kwalifikujesz się do programu. Jeśli tak, skorzystaj z wyszukiwarki „Gdzie się leczyć” na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl), w zakładce „Programy profilaktyczne” wybierz odpow-

wiedni program – Profilaktyka Raka Piersi lub Profilaktyka Raka Szyjki Macicy – i znajdź placówkę w swojej okolicy. Możesz też zadzwonić na bezpłatną infolinię NFZ (800 190 590) i zapytać o szczegóły. W przypadku mammografii masz wybór: poradnia stacjonarna lub mammobus, który często pojawia się w mniejszych miejscowościach. Cytologię zrobisz u ginekologa lub położnej – wystarczy umówić się na wizytę.

## Nie odkładaj zdrowia na później

Profilaktyka to proste narzę-

dzie, które mamy na wyciągnięcie ręki. Wystarczy kilka minut raz na kilka lat, jeden telefon i wizyta w przychodni, by zyskać spokój i pewność, że robimy coś dobrego dla swojego zdrowia.

Nie zwlekaj z badaniem. Mammografia i cytologia to łatwy sposób, by upewnić się, że wszystko jest w porządku. To drobny krok, który może przynieść ogromne korzyści – zdrowie i komfort na lata. Zrób to dla siebie i swoich bliskich – umów się już dziś i ciesz się życiem z poczuciem, że masz je w swoich rękach!

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**